

CORONAVIRUS: MUSCOLI E OSSA A RISCHIO, ESPERTO, "PRIMI EFFETTI DELL'INATTIVITA'"

2 Aprile 2020



PESCARA – “Sul piano fisico gli effetti dell’inattività si riverberano innanzitutto sul piano muscolare, ad esempio con problemi di sarcopenia, ovvero perdita della massa e della forza muscolare, con ricadute anche a livello di funzionalità ossea, soprattutto per gli anziani e le donne in menopausa, che sono già alle prese con problematiche di questo tipo”.

Così Maurizio Bertollo, docente di Attività motoria, specializzato in Psicologia dello sport, all’Università d’Annunzio di Chieti, in merito alle ripercussioni generate dalla forzata reclusione dovuta all’emergenza coronavirus.

“Altre ricadute si hanno a livello di coordinazione, in particolare rispetto alla flessibilità a livello osteo-muscolare perché anche gli esercizi di stretching che si potrebbero fare a casa, in queste condizioni si è meno invogliati a farli”.

Il docente universitario osserva come i problemi derivino dal fatto che “che non si raggiungono i livelli minimi consigliati dalle linee guida dell’Oms e dall’American College of Sport Medicine”.